

Basal

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>02</b> Kcal 730 P. 40<br>Lip. 17 H.C. 89<br>- Lentejas con arroz integral<br>- Filete de abadejo en salsa marinera<br>● Fruta<br>Pan           | <b>03</b> Kcal 737 P. 53<br>Lip. 19 H.C. 84<br>● Crema de calabacín<br>- Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata<br>- Yogur sabores<br>Pan                    | <b>04</b> Kcal 722 P. 19<br>Lip. 26 H.C. 101<br>- Sopa de letras<br>- Tortilla de patata y pimientos con lechuga<br>● Fruta<br>Pan | <b>05</b> Kcal 1006 P. 35<br>Lip. 37 H.C. 130<br>- Tallarines salteados al estilo oriental<br>- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera<br>- Yogur natural azucarado<br>Pan | <b>06</b> Kcal 946 P. 34<br>Lip. 24 H.C. 141<br>- Alubias rojas<br>- San jacobito con ensalada liz<br>● Fruta<br>Pan                                   |
| <b>09</b> Kcal 768 P. 32<br>Lip. 31 H.C. 89<br>● Puré de verdura<br>- Escalope de cerdo con ensalada liz<br>● Fruta<br>Pan                        | <b>10</b> Kcal 795 P. 29<br>Lip. 34 H.C. 91<br>● Patatas a la marinera<br>- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera<br>- Yogur natural azucarado<br>Pan | <b>11</b> Kcal 685 P. 17<br>Lip. 28 H.C. 86<br>- Espinacas rehogadas<br>- Tortilla de patata con lechuga<br>● Fruta<br>Pan         | <b>12</b>                                                                                                                                                                       | <b>13</b> Kcal 818 P. 44<br>Lip. 25 H.C. 101<br>- Garbanzos<br>- Merluza en salsa meniere<br>● Fruta<br>Pan                                            |
| <b>16</b> Kcal 683 P. 41<br>Lip. 19 H.C. 83<br>- Lentejas<br>- Medallones de merluza rebozados con limón<br>● Fruta<br>Pan                        | <b>17</b> Kcal 760 P. 40<br>Lip. 24 H.C. 96<br>● Crema de calabaza y zanahoria<br>- Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga<br>- Yogur sabores<br>Pan                   | <b>18</b> Kcal 820 P. 32<br>Lip. 12 H.C. 138<br>- Alubias blancas<br>- Espirales salteados con soja y verduritas<br>● Fruta<br>Pan | <b>19</b> Kcal 819 P. 33<br>Lip. 35 H.C. 90<br>● Patatas en salsa verde<br>- Alitas de pollo con patatas<br>- Yogur natural azucarado<br>Pan                                    | <b>20</b> Kcal 876 P. 21<br>Lip. 38 H.C. 110<br>- Sopa de estrellas con pollo y huevo<br>- Empanadillas de atún con ensalada liz<br>● Fruta<br>Pan     |
| <b>23</b> Kcal 695 P. 50<br>Lip. 17 H.C. 83<br>● Crema de calabacín<br>- Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata<br>● Fruta<br>Pan | <b>24</b> Kcal 778 P. 20<br>Lip. 27 H.C. 111<br>- Sopa de ave con fideos<br>- Croquetas con ensalada liz<br>- Yogur natural azucarado<br>Pan                              | <b>25</b> Kcal 738 P. 21<br>Lip. 27 H.C. 99<br>- Guisantes rehogados<br>- Tortilla de patata con lechuga<br>● Fruta<br>Pan         | <b>26</b> Kcal 857 P. 46<br>Lip. 24 H.C. 99<br>- Alubias rojas<br>- Filete de abadejo en salsa americana<br>- Yogur sabores<br>Pan                                              | <b>27</b> Kcal 875 P. 27<br>Lip. 32 H.C. 120<br>- Arroz tres delicias<br>- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera<br>● Fruta<br>Pan |
| <b>30</b> Kcal 905 P. 30<br>Lip. 39 H.C. 107<br>● Patatas a la riojana<br>- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave<br>● Fruta<br>Pan          | <b>31</b> Kcal 745 P. 21<br>Lip. 28 H.C. 96<br>● Puré de acelgas y espinacas<br>- Tortilla de patata y calabacín con lechuga<br>- Yogur sabores<br>Pan                    |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |

● Los indicativos de color naranja indican que los platos se han preparado con productos de proximidad: menor huella de carbono y mayor retorno económico.

| ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA | SUGERENCIA PARA LA CENA                  |
|-----------------------------------|------------------------------------------|
| Arroz, pasta, patata y legumbre   | Verduras u hortalizas crudas o cocinadas |
| Verduras                          | Arroz, pasta o patata                    |
| Carnes                            | Pescados o huevo                         |
| Pescados                          | Carne o huevo                            |
| Huevo                             | Pescado o carne                          |
| Fruta                             | Lácteos o fruta                          |
| Lácteos                           | Fruta                                    |

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)

